

سوگ و فقدان سوگ چیست ؟

سوگ پاسخی طبیعی و نرمال نسبت به یک فقدان است.

همه افراد معمولاً در زندگی خود واکنش سوگ و فقدان را تجربه میکنند این فقدان می تواند بدلیل مرگ عزیز، قطع ارتباط، معلولیت و یا از دست دادن موقعیتی باشد. غالباً بعد از هر فقدانی، شخص سوگوار از حمایت اطرافیان برخوردار می گردد. واکنش افراد در جریان سوگ، نه تنها از شخصی به شخص دیگر فرق می کند بلکه می تواند در دوره های مختلف زندگی یک شخص نیز متغیر و متفاوت باشد. بنابراین، اطرافیان فرد سوگوار می باید آمادگی پذیرش و حمایت از وی را با دامنه وسیع حالات عاطفی و هیجانی داشته باشند.

□ نحوه واکنش نسبت به یک فقدان:

هر فرد سوگوار ممکنست واکنش های مختلفی را نسبت به یک فقدان از خود نشان دهد. در بسیاری از موارد، بخصوص در شروع فقدان، شخص سوگوار ممکنست احساسات متضاد و شدید را از خود بروز دهد. بگونه ای که حتی ممکنست وقوع فقدان را انکار کند و یا احساساتی نظیر حزن و اندوه، درماندگی، بی کسی، گناه و یا خشم در وی بوجود آید. تجربه و قبول چنین احساساتی بعنوان واکنشی طبیعی، می تواند نقش مؤثر و مهمی را در جریان تسکین سوگ و رفع حالات آن ایفاء کند. نهایتاً، فرد سوگوار به مرحله ای می رسد که فقدان وارد تجربیات زندگی وی شده و با قبول آن می تواند فعالیتهای عادی روزمره زندگی خود را ادامه دهد.

در طول دوره بهبودی و بدنبال یک فقدان هر فرد سوگوار ممکنست واکنشهای مختلفی را از خود بروز دهد. بعضی از این واکنشها که ممکن است چندین مرتبه نیز تجربه شوند در زیر آورده شده است :

۱) انکار، شوکه شدن، بیحالی - واکنشهایی هستند که بدنبال یک فقدان، فرد سوگوار را از عوامل فقدان دور نگه می دارند و فرد را از غرق شدن در احساسات ناگوار و ناراحت کننده محافظت می کنند.

۲) تخلیه هیجانی، عاطفی - این نوع واکنش غالباً همزمان با درک جنبه های مختلف فقدان روی می دهد که در نتیجه آن فرد به گریه می افتد. این امر در تسکین حالات سوگ در فرد نقش مؤثر و بسزایی دارد.

۳) افسردگی و واکنشی - احساساتی طبیعی بدنبال هرگونه حزن و اندوهی هستند (احساساتی نظیر ناامیدی، بی ارزشی، تنهایی، طرد شدگی) که با درک وسعت فقدان در فرد ایجاد می شوند. در بسیاری از موارد، افسردگی و واکنشی، نسبت به یک عامل از دست رفته عکس العملی است طبیعی که هر فرد سوگوار قبل از رسیدن به زندگی عادی روزمره خود باید این مرحله را پشت سر بگذارد.

۴) هراس - داشتن احساساتی نظیر گنجی و منگی، وحشت، درماندگی، ناتوانی در سازگاری با محیط پیرامون است و حتی ممکنست این احساس در فرد بوجود آید که مسئله ای برای یکی از افراد خانواده اش در شرف وقوع است.

۵) ندامت - متعاقب یک فقدان (خواه مرگ عزیز باشد یا قطع ارتباط و وجود معلولیت) یک فرد سوگوار ممکنست اشتغال ذهنی زیادی نسبت به این افکار پیدا کند که چه اعمال و برخوردهایی می بایستی در ارتباط با عامل فقدان و پیشگیری از آن انجام می داده است و یا اینکه چرا با وی بهتر رفتار ننموده و احساس ندامت در وی بوجود آید. این حالات برای درک موقعیت فقدان می توانند مفید باشند اما در بعضی موارد ممکنست احساس گناه را در فرد بوجود آورند.

۶) خشم - پاسخ معمولی افراد نسبت به احساس بیعدالتی و ناتوانی هاست.

یک فقدان مهم، می تواند اعتقادات اصولی و اساسی شخص سوگوار را نسبت به خود و زندگیش مورد تهدید قرار دهد. در نتیجه ممکنست نسبت به فرد مسئول فقدان و یا بی عدالتی ناشی از دست رفتن عامل دچار خشم گردد و یا حتی خشم نسبت به فرد متوفی نیز پیدا کند.

۷) نیاز به صحبت کردن - در ارتباط با قبول و درک تأثیر شخص از دست رفته (فقدان)، فرد سوگوار ممکنست مرتباً احساسات خود را راجع به فقدان بیان کند و خاطرات مشترکش با شخص از دست رفته را بطور مکرر و با افراد مختلف مطرح نماید.

۸) ناراحتی های جسمی - در پاسخ به استرس های عاطفی هیجانی سوگ، بسیاری از افراد ممکنست نسبت به بیماری های جسمی مختلف در طول ۶ الی ۱۸ ماه پس از وقوع فقدان آسیب پذیری بیشتری داشته باشند (بیماریایی همچون سرماخوردگی، اسهال، بالا رفتن فشار خون).

□ مواقع بهبودی :

سوگ یک جریان نادیده گرفته شده و اشتباه درک شده در زندگی است. از آنجائی که صحبت راجع به هر فقدان و یا مرگی برای بازماندگان ناگوار و ناراحت کننده است لذا سعی می شود در جریان سوگ، پیرامون آن صحبت نشود. این عامل ممکن است باعث شود تا این تجربه تلخ تر و تأسف بارتر از آنکه می توانست، باشد تجربه ای که می توانست این چنین نباشد.

در ارتباط با سوگ در جامعه غالباً ادراکات نادرستی وجود دارد که عملاً می -توانند جریان بهبودی و رشد را بطور پنهان با تأخیر روبرو سازند. بعنوان مثال دوستان و نزدیکان ممکنست با بیان جملاتی همچون شما باید قوی باشید، شما باید به زندگی خود ادامه دهید، چه خوبست که دیگر رنجی نمی کشد سعی در آرام نمودن بازماندگان داشته باشند. گفتن اینگونه جملات ممکنست برای گوینده راحت باشد اما بندرت برای فرد سوگوار مفید و مؤثر می باشد. سایر ادراکات غلط و نادرست می تواند این باور باشد که فرد نباید احساسات و عواطف خود را بجز در قبرستان جای دیگر بروز دهد و یا حتماً باید جریان سوگ در طول زمان مشخصی پایان پذیرد. از جمله موارد دیگر این است که شخص سوگوار نباید قبل از پایان پذیرفتن جریان سوگ بخندد، بازی کند و یا حتی به کاری مشغول گردد.

□ دستور العملهایی برای کمک به افراد سوگوار :

دوستان و نزدیکان افراد سوگوار غالباً این سوالات را از خود می پرسند که من باید چه کارهایی انجام دهم؟ چه چیزهایی باید بگویم؟ آیا وظیفه خود را بدرستی انجام می دهم؟ چگونه می توانم بهتر به فرد داغدیده خدمت و کمک کنم؟

در زیر پیشنهاداتی برای کمک به افراد داغدار آورده شده است: اقدامات زیر را انجام بدهید:

۱) به آنها تلفن بزنید، کارت تسلیت بفرستید، در مجالس سوگواری آنها شرکت کنید، در برنامه های آنها عملاً شرکت کرده به آنها کمک نمائید.

بعنوان مثال: در تهیه غذا، مراقبت از فرزندان آنها و...

۲) در دسترس باشید. به افراد سوگوار اجازه دهید بدانند که هر موقع نیاز به همکاری، همفکری و مشورت با شما باشد در دسترس آنها هستید.

۳) شنونده خوبی برای آنها باشید، احساسات و گفته های آنها را بپذیرید و از هر گونه قضاوت شخصی و اظهار نظر راجع به احساسات آنها و اعمالی که باید انجام دهند خود داری نمائید.

۴) اهمیت فقدان را پائین نیاورید و از اظهار نظر در مورد عامل فقدان و دادن پاسخهای بی محتوا و بی ارزش در مورد آن پرهیز کنید. از صحبت پیرامون عامل فقدان ترسی به خود راه ندهید.

۵) برای مدت زمانی که نیاز باشد خواه طولانی یا کوتاه، اجازه سوگواری را به فرد بدهید، صبور باشید و عجله در اینگونه امور نداشته باشید.

۶) افراد سوگوار را تشویق به مراقبت و مواظبت از خود نمائید و دربرآوردن نیازهای جسمی و گرفتن تصمیمات اساسی آنها را یاری کنید.

۷) از منابع موجود حداکثر استفاده را بکنید. هر چند تحمل بسیاری از موقعیتهای فرد سوگوار دشوار می باشد اما با کمک منابع دیگر همچون کتاب، گروههای حمایت کننده، دوستان و یا افراد متخصص می توانند قابل تحمل و آسانتر گردند.

□ حمایت از افراد کمک کننده :

حمایت کردن از افراد سوگوار می تواند برای فرد کمک کننده نیز استرس آور باشد و از آنجائیکه با آنها سوگواری نیز می کنند نیازمند مراقبت و مواظبت از خود هستند. این افراد نیز باید فرصت این را بدست آورند که بتوانند احساسات خود را بیان کرده و برای دریافت حمایت، از دوستان دیگر خود کمک بگیرند.

بخاطر داشته باشید:

همانگونه که الگوهای سوگواری متفاوت هستند راههای کمک به (افراد سوگوار) نیز متفاوت می‌باشند . با این وجود ، بودن در کنار فرد سوگوار و گوش دادن به صحبت‌های وی میتواند کمک کننده بوده و در جریان تسکین حالات وی مؤثر باشد.

نسرین مصباح

University Of Lllinois Counseling Center

مترجم :

منبع :